

**MENÚ:**

SENSE PEIX

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

OCTUBRE 2023

**DILLUNS**

Espirals gratinats **02**  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **09**  
Truita de patata i ceba  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llacets amb carn picada i formatge **16**  
Remenat d'ou  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **23**  
Carn magra a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **30**  
Arròs al forn (amb magra i botifarra)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIMARTS**

Crema de mongetes blanques **03**  
Daus de pollastre adobat al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **10**  
Nuggets de pollastre  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **17**  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **24**  
Daus de pollastre adobat al forn  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR CASTANYADA **31**  
Pasta bolonyesa  
Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Panellets

**DIMECRES**

Arròs amb verdures **04**  
Truita francesa casolana  
Tomàquet amanit  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Saltejat de col, patates i bacó **11**  
Mandonguilles a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **18**  
Pollastre rostit amb poma  
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes **25**  
Truita francesa casolana  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

**DIJOUS**

Bròquil al vapor amb patata **05**  
Pit de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural

**12**  
*FESTIU*

Arròs tres delícies **19**  
Gall dindi rostit amb patates, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **26**  
Filet de vedella a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIVENDRES**

Cigrons amb verdures **06**  
Truita de formatge  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**13**  
*DIA DE LLIURE DISPOSICIO*

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat **20**  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **27**  
Pollastre amb salsa de formatges  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



# CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura >	pasta/arròs
pasta/arròs >	verdura
llegums >	verdura
	pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou >	carn
peix >	ou
llegums >	verdura
carn >	ou
	peix

### POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)